

## Енергийни напитки – какво трябва да знаем

Енергийните напитки са безалкохолни напитки, представяни от производителите като доставящи енергия. Енергизираният им ефект не се свързва с високата енергийна стойност, а със стимулиращото действие върху функциите на организма на включените в състава им биологично-активни вещества, витамини и растителни екстракти.

Определение на термина „енергийна напитка“ липсва както в научната литература, така и в законодателството. Те съдържат обичайно различни комбинации и количества от **кофеин, витамини от В-групата, растителни екстракти** (гуарана, мате, женшен, гинко билоба), **таурин, инозитол, карнитин** и високо количество **захар**. От съдържанието на енергийните напитки става ясно, че те не са подходящи за деца.

Основното им приложение е да **тонизират** тялото и да увеличат трудоспособността. Но много често се наблюдават и нежелани ефекти като раздразнителност, тревожност, сърдечни проблеми, увреждания на черния дроб и бъбреците, наднормено тегло, гърчове, припадъци, хиперактивност.

Кофеинът действа ободряващо както физически, така и психически. Той може да повиши нивата на адреналин, което води до пристрастяване. В 300 мл енергийна напитка се съдържа кофеин колкото в една много голяма чаша кафе. Когато се приема кофеин наведнъж, в много голямо количество се повишава кръвното налягане, сърдечната честота, което може да доведе до припадък. Енергийните напитки може да причинят хипертонична криза.

Енергийните напитки причиняват лъжливо усещане за повишена трудоспособност, но всъщност те причиняват хиперактивност и по-бързо изтощаване на организма. Те притъпяват усещането за глад, което се дължи на повишения адреналин. Случва се да се използват енергийни напитки вместо вода. Това би могло да бъде пагубно за бъбреците. Кофеинът действа обезводняващо и засилва жаждата.

Хората употребяващи енергийни напитки рядко се замислят за съдържанието им и още по-рядко – за една от най-изобилните им съставки: **таурин**. Науката приема, че таурина има някои полезни свойства за човешкия организъм и множество производители на спортни напитки щедро го включват в производствените си формули. Това буди въпроса дали приема на таурин е полезен или вреден за човешкото здраве.

Таурина е открит още през 1820 година, като *taurus* е латинското име за **бик** - съединението е изолирано за пръв път от **жлъчните сокове** на бик. От химична гледна точка, таурина е органично съединение, съдържащо **амино група**. Не са налични карбоксилни групи, което го отличава от 20-те стандартни **аминокиселини** – таурина **не** е градивна съставка на човешките протеини

В действителност, малкия брой изследвания по темата са силно ограничени (само с 20 или по-малко участници) и акцентирани върху определени марки спортни напитки, съдържащи още кофеин и други стимуланти. Дори сред тези изследвания не съществуват конкретни данни, сочещи за полезността на таурина като добавка. При малък процент от участващите се отбелязват съвсем леки повишения в издръжливостта, вниманието и мисловната дейност, но при повечето изследвани хора допълнителния прием на таурин не бил свързан с абсолютно никакви доловими ефекти. Екип от учени си поставя за задача да разбере какво е отражението на енергийните напитки върху здравето в дългосрочен

план. След приключване на анализа авторът споделя, че е изненадан от това **върху колко широк кръг от състояния се отразяват негативно енергийните напитки**. Ясно е, че изпиването на енергийната напитка може да причини нарушение в ритъма на съня, свързва се с повишаване на теллото и резки пикове в кръвното налягане. От резултатите на изследването обаче се разкрива, че тези напитки могат да се свържат с **диабет, бъбречна увреда, зъбен кариес и психични отклонения** като тревожност и хиперактивност. Изследователите подчертават още **опасностите от притеснително зачестилата тенденция да се комбинират енергийни напитки и алкохол**. По техни наблюдения при тази постановка се поема повече алкохол, отколкото когато той се пие самостоятелно. Това е опасно, защото **енергийната напитка има свойството да замаскира ефектите на алкохолното опиянение** и по този начин консуматорът е с грешното впечатление, че може да пие още алкохол, когато всъщност вече е изпил достатъчно много. От това произтичат няколко опасности, част от които евентуално фатални. На първо място е алкохолното отравяне. На второ, поради съдружния ефект на енергийната напитка и алкохола, тези хора са в реална опасност от тежка дехидратация, която усилва токсичността на алкохола. Не на последно място, **нереалистичното усещане за трезвеност**, което носи напитката, подтиква пияни шофьори да седат зад волана и създава опасност за всички участници на пътищата.

Консумацията на **енергийни напитки** може да доведе до покачване на нивата на **кръвното налягане**, сочат данните на друго проучване. За целта на проучването биват наблюдавани 25 души на възраст между 19 и 40 години. Преди началото му са измерени нивата на **кръвното налягане** им и сърдечната честота. Участниците получават два вида напитки – комерсиална енергийна напитка и плацебо /подобен заместител/. Тридесет минути след консумацията на дадената им напитка нивата на **кръвното налягане** на участниците и сърдечният им ритъм отново са измерени и сравнени. Установява се, че нивата на кръвното налягане скачат двойно сред участниците, които консумират енергийната напитка, в сравнение с тези, които пият плацебо.

/материалът е подготвен от информация публикувана в сайта на Министерство на Здравеопазването и Puls.bg, а резултатите от проучването са представени на Годишната среща на учените от Американския колеж по кардиология в Сан Диего, САЩ./